

MONATSÜBERSICHT / AGENDA



CLUB SENIOR
NORDSTAD

TEL.: 26 81 37 43

APRIL / AVRIL 2020

01 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
GLEICHGEWICHTSTRAINING	10:00
KLEIDER NÄHEN	19:00
LUXEMBOURGEOIS	19:00

02 | DONNERSTAG / JEUDI

SPANISCH	9:30
GYM PRÉVENTIVE	14:00

03 | FREITAG / VENDREDI

GYM DOUCE	8:30
PILATES	9:30
PROMENADE FACILE	14:30
SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
TANZKURS FÜR PAARE	18:30

06 | MONTAG / LUNDI

KEGELN	14:00
PATCHWORK	14:00

07 | DIENSTAG / MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00

08 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
-------------------	------

09 | DONNERSTAG / JEUDI

SENIORENNACHMITTAG: COLMAR-BERG	14:00
------------------------------------	-------

10 | FREITAG / VENDREDI

FISCHESSEN NIEDERFEULEN	11:30
SENIORENTANZ: INGELDORF	14:30

13 | MONTAG / LUNDI

GESCHLOSSEN - FERMÉ	
---------------------	--

14 | DIENSTAG / MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00

15 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
NATIONALBIBLIOTHEK	13:15

16 | DONNERSTAG / JEUDI

NEUE WEGE GEHEN	10:00
-----------------	-------

17 | FREITAG / VENDREDI

SENIORENTANZ INGELDORF	14:00
------------------------	-------

20 | MONTAG / LUNDI

COMPUTERSPRECHSTUNDE	9:00
PÉTANQUE	9:30
SPANISCH FÜR ANFÄNGER	9:30
KEGELN	14:00
PATCHWORK	14:00
KINO KAFFI KUCH	14:00
QI GONG	14:30
DENK DICH FIT	14:30
NACHHOLTERMIN: AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15

21 | DIENSTAG / MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
GLEICHGEWICHTSTRAINING	15:45
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

22 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
NACHHOLTERMIN: GLEICHGEWICHTSTRAINING	10:00
LUNCH	12:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

23 | DONNERSTAG / JEUDI

GYM PRÉVENTIVE	14:00
REVUE 2020	20:00

24 | FREITAG / VENDREDI

NACHHOLTERMIN: GYM DOUCE	8:30
NACHHOLTERMIN: PILATES	9:30
SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
GESUNDES LAUFEN	15:00
TANZKURS FÜR PAARE	18:30

27 | MONTAG / LUNDI

COMPUTERSPRECHSTUNDE	9:00
PÉTANQUE	9:30
SPANISCH FÜR ANFÄNGER	9:30
QI GONG	14:30
DENK DICH FIT	14:30
NEUER KURS: AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15

28 | DIENSTAG / MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
GLEICHGEWICHTSTRAINING	15:45
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

29 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
WANDERUNG: NATIONALPARK HUNSRÜCK	8:30
GLEICHGEWICHTSTRAINING	10:00
KLEIDER NÄHEN	19:00
MILLE FEUILLE	19:00

30 | DONNERSTAG / JEUDI

DABEI SEIN: ERPELDANGE/SAUER	14:00
GYM PRÉVENTIVE	14:00

MAI / MAI 2020

01 | FREITAG / VENDREDI

GESCHLOSSEN - FERMÉ	
---------------------	--

04 | MONTAG / LUNDI

COMPUTERSPRECHSTUNDE	9:00
PÉTANQUE	9:30
SPANISCH FÜR ANFÄNGER	9:30
PATCHWORK	14:00
KEGELN	14:00
QI GONG	14:30
DENK DICH FIT	14:30
AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15

05 | DIENSTAG / MARDI

BRICO	9:00
GLEICHGEWICHTSTRAINING	15:45
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

06 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
GLEICHGEWICHTSTRAINING	10:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

07 | DONNERSTAG / JEUDI

SENIORENNACHMITTAG: COLMAR-BERG	14:00
GYM PRÉVENTIVE	14:00

8 | FREITAG / VENDREDI

SHOPPING: MAASTRICHT	7:30
NEUER KURS: GYM DOUCE	8:45
NEUER KURS: PILATES	10:00
SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
GESUNDES LAUFEN	15:00
TANZKURS FÜR PAARE	18:30

9 | SAMSTAG / SAMEDI

EUROPATAG GESTION DU STRESS	8:30
--------------------------------	------

11 | MONTAG / LUNDI

COMPUTERSPRECHSTUNDE	9:00
PÉTANQUE	9:30
SPANISCH FÜR ANFÄNGER	9:30
KINO KAFFI KUCH	14:00
QI GONG	14:30
DENK DICH FIT	14:30
AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15

12 | DIENSTAG / MARDI

BRICO	9:00
NATURMUSEUM: SCHRÄGE VÖGEL	9:15
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
GLEICHGEWICHTSTRAINING	15:45
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

13 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
GLEICHGEWICHTSTRAINING	10:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

14 | DONNERSTAG / JEUDI

TAGESFAHRT: BIODIVERSUM	9:00
GYM PRÉVENTIVE	14:00

15 | FREITAG / VENDREDI

GYM DOUCE	8:45
FONDS BELVAL	9:00
PILATES	10:00
SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
GESUNDES LAUFEN	15:00
TANZKURS FÜR PAARE	18:30

16 | SAMSTAG / SAMEDI

GESTION DU STRESS	8:30
-------------------	------

18 | MONTAG / LUNDI

COMPUTERSPRECHSTUNDE	9:00
PÉTANQUE	9:30
SPANISCH FÜR ANFÄNGER	9:30
PATCHWORK	14:00
KEGELN	14:00
QI GONG	14:30
DENK DICH FIT	14:30
AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15

19 | DIENSTAG / MARDI

BRICO	9:00
CHATEAU: USELDANGE	9:15
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
GLEICHGEWICHTSTRAINING	15:45
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

20 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
WANDERUNG: BLAUE AUGEN	8:30
GLEICHGEWICHTSTRAINING	10:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

21 | DONNERSTAG / JEUDI

GESCHLOSSEN - FERMÉ	
---------------------	--

22 | FREITAG / VENDREDI

GYM DOUCE	8:30
PILATES	9:30
PROMENADE FACILE	14:30
GESUNDES LAUFEN	15:00

25 | MONTAG / LUNDI

COMPUTERSPRECHSTUNDE	9:00
PÉTANQUE	9:30
SPANISCH FÜR ANFÄNGER	9:30
QI GONG	14:30
DENK DICH FIT	FÄLLT AUS!
AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15
GENERALVERSAMMLUNG	17:00

26 | DIENSTAG / MARDI

TAGESFAHRT: SAARLOUIS	8:15
BRICO	9:00
GLEICHGEWICHTSTRAINING	15:45
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

27 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
GLEICHGEWICHTSTRAINING	10:00
LUNCH	12:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

28 | DONNERSTAG / JEUDI

GYM PRÉVENTIVE	14:00
SENIORENNACHMITTAG: ERPELDANGE/SÛRE	14:00

29 | FREITAG / VENDREDI

GYM DOUCE	8:30
PILATES	9:30
PROMENADE FACILE	14:30
GESUNDES LAUFEN	15:00
TANZKURS FÜR PAARE	18:30

JUNI / JUIN 2020

01 | MONTAG / LUNDI

GESCHLOSSEN - FERMÉ	
---------------------	--

02 | DIENSTAG / MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00

03 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
TAGESFAHRT: POSTWEE	11:00

04 | DONNERSTAG / JEUDI

SENIORENNACHMITTAG: COLMAR-BERG	14:00
------------------------------------	-------

05 | FREITAG / VENDREDI

SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
-------------------------	-------

08 | MONTAG / LUNDI

COMPUTERSPRECHSTUNDE	9:00
PÉTANQUE	9:30
SPANISCH FÜR ANFÄNGER	9:30
PATCHWORK	14:00
AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15

9 | DIENSTAG / MARDI

BRICO	9:00
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
GLEICHGEWICHTSTRAINING	15:45
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

10 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
GLEICHGEWICHTSTRAINING	10:00
LUNCH	12:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

11 | DONNERSTAG / JEUDI

TAGESFAHRT: BLUMIGE AUSSICHTEN	8:30
GYM PRÉVENTIVE	14:00
SENIORENNACHMITTAG: COLMAR-BERG	14:00

12 | FREITAG / VENDREDI

BROSCHÜRE EINPACKEN	8:30
GYM DOUCE	8:30
PILATES	9:30
SENIORENTANZ: INGELDORF	14:00
PROMENADE FACILE	14:30
GESUNDES LAUFEN	15:00
TANZKURS FÜR PAARE	18:30

15 | MONTAG / LUNDI

COMPUTERSPRECHSTUNDE	9:00
PÉTANQUE	9:30
SPANISCH FÜR ANFÄNGER	9:30
KINO KAFFI KUCH	14:00
KEGELN	14:00
PATCHWORK	14:00
DENK DICH FIT	14:30
AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15

16 | DIENSTAG / MARDI

BRICO	9:00
BESICHTIGUNG: BURG LAROCLETTE	9:30
SENIORENTANZ: GILSDORF	14:00
GLEICHGEWICHTSTRAINING	15:45
RÜCKENTURNEN	17:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

17 | MITTWOCH / MERCREDI

TAGESFAHRT: EICHHOLZMAAR	8:30
AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
GLEICHGEWICHTSTRAINING	10:00
KLEIDER NÄHEN	19:00

18 | DONNERSTAG / JEUDI

GYM PRÉVENTIVE	14:00
----------------	-------

19 | FREITAG / VENDREDI

GYM DOUCE	8:45
PILATES	10:00
GESUNDES LAUFEN	15:00
TANZKURS FÜR PAARE	18:30
CUBE 521 - FADO DUARTE	20:00

22 | MONTAG / LUNDI

COMPUTERSPRECHSTUNDE	9:00
PÉTANQUE	9:30
SPANISCH FÜR ANFÄNGER	
	FÄLLT AUS!
DENK DICH FIT	14:30
AQUA GYM: COLMAR-BERG	16:15

23 | DIENSTAG / MARDI

GESCHLOSSEN - FERMÉ	
---------------------	--

24 | MITTWOCH / MERCREDI

AQUA GYM: RÉDANGE	7:45
TAGESFAHRT: MOSELHÖHENWEG	8:30
GLEICHGEWICHTSTRAINING	10:00

25 | DONNERSTAG / EUDI

SPIELNACHMITTAG: ERPELDANGE/SÛRE	14:00
GYM PRÉVENTIVE	14:00

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

CLUB SENIOR NORDSTAD

BITTE SORGFÄLTIG DURCHLESEN!

ANMELDUNGEN

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen unter folgender Telefonnummer bei uns an:

26 81 37 43

Die Teilnahme an allen unseren Aktivitäten, Kursen, Reisen, Tagesfahrten, Veranstaltungen, erfolgt auf eigene Gefahr!

Alle Teilnehmer müssen körperlich und geistig eigenverantwortlich sein.

Bei gesundheitlichen Risiken, besonders vor sportlichen Aktivitäten und Reisen bitten wir Sie vor der Anmeldung, Ihren Arzt zu konsultieren!

Bitte warten Sie auf den Eingang der Rechnung und achten Sie auf Angabe der Kunden- und Rechnungsnummer auf dem Einzahlungsbeleg! Bei Kursbeginn bringen Sie bitte Ihren Zahlungsnachweis mit.

Enkelkinder sind willkommen, jedoch nur in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson. Die Verantwortung liegt bei der Bezugsperson.

ABMELDUNGEN

Grundsätzlich können Sie selbstverständlich zu jederzeit von Ihrer verbindlichen Anmeldung zurücktreten, jedoch müssen wir unsere Unkosten geltend machen:

Bei Abmeldung nach bereits verschiebter Rechnung erheben wir den vollen Rechnungsbetrag, sofern durch die Abmeldung die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird. In jedem Fall fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 500 € an.

Bei Abwesenheit ohne vorherige Abmeldung oder Kursabbruch werden ebenfalls die gesamten Kursgebühren berechnet.

Einzelne verpaßte Kurseinheiten, sowie Teilleistungen einer Tagesfahrt oder Reise werden grundsätzlich nicht erstattet.

RÈGLEMENTS POUR L'INSCRIPTION

CLUB SENIOR NORDSTAD

A LIRE ATTENTIVEMENT S.V.P.!

INSCRIPTIONS

Veuillez vous inscrire pour tous les événements au numéro de téléphone suivant:

26 81 37 43

La participation à toutes nos activités, cours, voyages, excursions, événements est à vos risques et périls!

Tous les participants doivent être physiquement et mentalement responsables.

Afin d'éviter des risques de santé, en particulier les activités sportives et les voyages, nous vous demandons de consulter votre médecin avant de vous inscrire!

Veuillez attendre la réception de la facture et faire attention au numéro de client et de facture sur le bordereau de dépôt! Au début du cours, veuillez apporter votre preuve de paiement.

Les petits-enfants sont les bienvenus, mais uniquement en accompagnement d'un adulte responsable de la garde de l'enfant.

ANNULATIONS

Fondamentalement, vous pouvez bien sûr à tout moment retirer votre inscription, mais nous devons faire valoir nos frais:

En cas d'annulation après facture déjà envoyée, nous facturerons le montant total de la facture, à condition que le nombre minimum de participants soit dépassé par l'annulation. Dans tous les cas, des frais de traitement de 500 € seront appliqués.

En cas d'absence sans annulation ni annulation préalable, le total des frais de cours sera également facturé.

Les unités de cours manquées ainsi que les prestations partielles lors d'une excursion journalière ou d'un voyage ne seront pas remboursées.

En cas de maladie grave, nous vous rembourserons les frais de participation si votre annulation est faite avant la date de l'événement et contre présentation d'un certificat médical endéans de 7 jours ouvrables.

Dans tous les cas, des frais d'organisation de 500 € seront facturés. Les billets de théâtre et de concert, les billets de train et autres frais individuels sont exclus de ce règlement. Le transfert de la demande à un remplaçant n'est accepté que par arrangement préalable avec notre bureau.

Pour les voyages de plusieurs jours avec un tour opérateur externe, les délais et les conditions de remboursement de ce tour opérateur s'appliquent exclusivement. Nous vous recommandons de souscrire une assurance voyage.

Des événements peuvent être annulés ou reportés par le Club Senior pour les raisons suivantes: nombre minimum de participants non atteint, maladie de la direction de l'activité, sécurité liée aux conditions météorologiques et / ou des risques pour la santé, autres influences imprévisibles. Vous recevrez un remboursement de 100%.

PROTECTION DES DONNÉES

Pour vous inscrire à nos activités, nous avons besoin des diverses données personnelles de base: nom, adresse, date de naissance, numéro de téléphone, adresse e-mail, nationalité. Nous vous assurons que nous traitons ces données de manière confidentielle. La divulgation des données est uniquement destinée à l'organisation directe de nos événements; par exemple, avec une agence de voyage, un hôtel, des contrôles de sécurité lors des visites, etc.

De plus, lors de nos activités des photographies sont prises, que nous utilisons pour nos publications. En vous inscrivant à nos événements, vous acceptez automatiquement cette publication.

*WICHTIG / IMPORTANT

REGELN FÜR ALLE WANDERUNGEN

Sie benötigen eine **gute Cefähigkeit und Ausdauer für mehrere Stunden**. Sie sollten unbedingt wetterfeste Kleidung **Wanderschuhe, Wanderstöcke** und evtl. eine kleine Rucksackverpflegung (Getränk und Snack) für eine Pause unterwegs mitbringen. (Ausnahme Nationalpark Hunsrück)

INSTRUCTIONS POUR TOUTE RANDONNÉE

Vous devrez être en **bonne forme physique et avoir l'endurance pour une randonnée de quelques heures**. Il est absolument indispensable d'adapter vos vêtements aux conditions météorologiques, de porter de **bonnes chaussures de marche** et d'emporter des **bâtons de randonnée** ainsi qu'un casse-croûte (boissons et snack). (sauf parc national Hunsrück)



Livraison à domicile de médicaments

L'équipe vient, sur demande, chercher votre ordonnance du médecin à votre domicile et vous ramène à la maison les médicaments ainsi que la facture de la pharmacie dans une boîte scellée.

Tél.: 26 80 33 76

Personnes à partir de 60 ans et personnes dépendantes des Cantons de Diekirch, Redange, Wiltz, Clerf et Vianden.

© OFE 2012



Votre service de proximité

Une assistance à domicile pour personnes à partir de 60 ans et pour personnes dépendantes.

(Communes de Colmar-Berg, Diekirch, Mertzigt et Schieren)

L'équipe vous soutient dans les petits travaux dans et autour votre maison.

Tél.: 26 80 33 76

© OFE 2012